

報道関係者各位

2017年12月1日(金)

たる研通信 vol. 51

～ ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』がお届けするニュースレターです ～



それは知らなかった！
身近な〇〇がたるみ改善に効果的な理由

冬が本格的に近づくと、1日の気温差が激しくなり湿度も低下し始めるこの頃は、風邪をひきやすいなど身体がづらい時季ですが、肌も乾燥などの悩みが増えます。「身体の不調」と「肌悩み」はそれぞれの予防法やケアが必要だと考えていませんか？実は、「身体」も「肌」もいっぺんにケアできる成分があるのです。それは、「ビタミンC」。ビタミンCは免疫力を高める効果などはもちろん、美肌を保つために欠かせない栄養素のひとつです。今回、ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』ではビタミンCを活用したたるみケア方法についてお伝えします。

アンケート調査結果

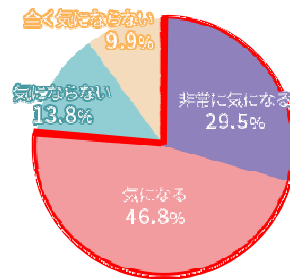
(調査概要：WEBアンケート調査／20～59歳男女434名／調査期間：2017年11月22日(水)～23日(木))

■この時季に身体や肌の不調を感じる人は、約8割！

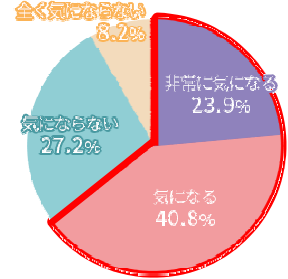
まず、この時季に体調を崩したり肌トラブルが気になることがあるかを調査したところなんと約8割の人が「非常に気になる」、「気になる」と回答しました。**朝晩の気温差が激しく、湿度も低下し始める今の時季には多くの人が体調を崩しやすく、肌トラブルを感じている**ということがわかりました。

次に、Q1で肌トラブルが気になると回答した人に、その肌トラブルのひとつとして「顔のたるみ」が気になるか聞いたところ、6割以上の人が「非常に気になる」、「気になる」と回答。**身体や肌の調子が悪くなりやすい今、顔のたるみに悩んでいる人が多い**ようです。

Q1.この時季、体調を崩したり、肌トラブルが気になることがありますか？



Q2.この時季に起こる肌トラブルのひとつとして、顔のたるみが気になりますか？



■4割もの人が知らない！

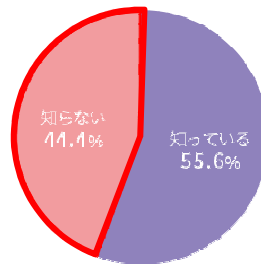
あの成分がたるみケアにも良い！！

美肌をつくる栄養素として名高いビタミンC。美白などの効果が有名な一方で、顔のたるみ改善や健康増進にも効果的であることを4割もの人は知らないという結果に。**ビタミンCの顔のたるみに対する効果はあまり知られていない**ようです。

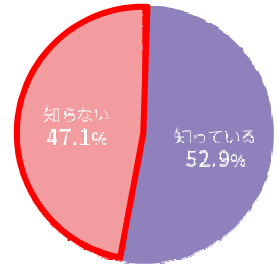
Q3でビタミンCが健康増進や顔のたるみ改善に効果的であることを「知っている」と回答した人に、日頃どのように取り入れているかを調査したところ、「食材」や「サプリメント」など、手軽に取り入れられるものが上位にランクイン。一方、クリニックなどの医療機関で行う「**ビタミンC点滴**」は圧倒的に少なく、**ビタミンCの摂取方法としてあまり身近でない**ことがわかりました。また驚くべきことに、**ビタミンCの効果を知りながら「取り入れていない」という人も約2割**いるという結果に。

また、せっかく取り入れたビタミンCの約半分は体外へ流れてしまうことを知っているかという問いに関しては、2人に1人が「知らない」と回答しました。取り入れたビタミンCは全身の細胞や臓器に行き渡ったあと、余分は尿などで排出されてしまいます。さらに、**人は体内でビタミンCを作り出すことや留めておくことが出来ないため、常に摂取する必要がある**のです。

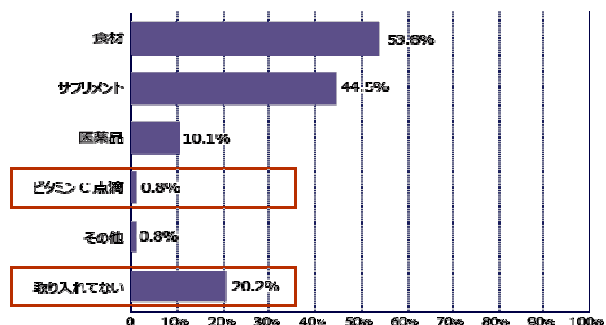
Q3.顔のたるみ改善や健康増進にビタミンCが効果的なことを知っていますか？



Q5.経口摂取したビタミンCの約半分は流れてしまうことを知っていますか？



Q4.ビタミンCを日頃どのように取り入れていますか？



有能成分ビタミンCを効果的に摂取して

冬に向けて身体と肌の調子を改善する方法は、次頁へ▼

冬の不調、救ってくれるのは〇〇〇だった！

冬に身体や肌の不調が起こる理由

1日の気温差が激しく、気温と湿度が低下する今の時季は体調を崩しやすく、肌荒れしやすい季節。気温と湿度が低下すると、空気が乾燥します。乾燥した空気中にはウイルスが蔓延しやすいため、この時季は特に体調を崩しやすいのです。また、外の気温が低下し、湿度が30%以下になると角層から水分が蒸散して乾燥するため、肌は過酷なうるおい不足に。寒くなると使用する暖房器具も、使用時に60%以上の湿度を保つ工夫をしなければ乾燥の原因になります。乾燥は、すべての肌トラブルのもと。肌が乾燥するとバリア機能が正常に働かず、キメが乱れ、肌あれの原因になるのです。

ビタミンCの作用とたるみの関係について

そんな今の時季の気温と湿度の低下が引き起こす体調不良や肌の不調を、救ってくれるのは、皆さんもよくご存知の「**ビタミンC**」。ビタミンCは、美白効果や骨を丈夫にする効果など、様々なうれしい作用のある優秀な成分です。

ビタミンCの身体に作用する効果効能

■免疫力を高める

私たちの体内では、身体にウイルスが侵入すると、インターフェロンという物質が対抗してくれます。この物質の生成に欠かせないのが**ビタミンC**なのです。

■疲労回復

ビタミンCには、赤血球の生産をサポートし血流の滞りを予防してくれる働きも。血流が滞ると倦怠感や集中力の低下などが起こりますが、血流悪化を予防してくれることで疲労回復にも効果的だとされています。

ビタミンCの肌に作用する効果効能

■メラニンの生成を抑制

言わずと知れた**ビタミンC**の「シミ予防」「美白」効果。シミのもとになるメラニンの生成を抑制するほか、できてしまったシミを還元して無色化するという特徴があります。

■活性酸素の除去(抗酸化)

身体が酸化すると細胞の機能が衰え、老化を進めてしまいます。**ビタミンC**は、美肌を保つうえで大敵である活性酸素を除去し、アンチエイジング効果も期待できます。

■コラーゲン生成

肌のハリや弾力を司る**コラーゲン**。コラーゲンが不足すると、肌のうるおいだけでなくハリまで失われ、たるみの原因になります。**ビタミンCは、肌にハリを与えるコラーゲンを生成する働きがあるため、たるみ予防にも働きかけることができるのです。**

しかし、このようにいいこと尽くしの万能成分「ビタミンC」ですが、積極的に健康・美肌を目指すための1日の摂取量目安1000mgを摂ったとしても、その半分以上は身体の外に排出されてしまいます。

さらに、熱に弱く安定しづらいという面から、**ビタミンCを豊富に含んでいる食材を意識的に食べていても、調理法によっては上手に摂取できていない**ということも。

ビタミンCの効果的な取り入れ方

含有量が高い食材と効果的な調理法

冬の代表的な野菜であるブロッコリーやカリフラワー、小松菜なども**ビタミンC**を多く含んでいますが、茹ですぎると壊れたり流れ出てしまうため、蒸し野菜がおすすめです。

ビタミンC点滴

先端の治療法として注目されている**ビタミンC点滴**。高濃度の**ビタミンC**を血管に直接注入するため、効率的に身体の細胞に届けることができます。



サプリメント

取り入れている人が多いサプリメントですが実は通常のものの場合、**ビタミンC**が吸収されにくく、ほとんどが尿となり体外に排出されてしまいます。そこでおすすめなのが最新**ビタミンC**サプリメント「**リポソームビタミンC**」。

■リポソームとは？■

私たちの細胞を包む細胞膜と同じ構造を持つリン脂質のカプセルで**ビタミンC**を保護すること。もともと身体にある細胞膜と類似しているため、**吸収率が非常に高く、通常のビタミンCであれば半分以上流れてしまうところ、リポソーム化したビタミンCは体内に長くとどめることができ、吸収率100%を目指すことができます。**

スキンケア

身体の内からの合わせ技として、外からのスキンケアにも通常の**ビタミンC**と比べ**100倍の浸透力**がある「**高浸透型ビタミンC誘導體 (APPS)**」が配合されたアイテムの使用がおすすめ。内側から「**リポソームビタミンC**」、外側から「**APPS**」配合アイテムを使うことで、**効果も倍増！**

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
<http://www.tarumi-labo.com/special/3072/>

顔のたるみ研究所

検索

お問い合わせ先：(株)ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ
TEL:03-6419-2508(直通) FAX:03-6419-2550 info@tarumi-labo.com
顔のたるみ研究所担当：高江洲(たかえす)・伊尾知(いおち)